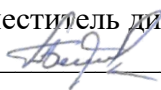


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:
на заседании ШМО
25.08.2022

ПРОВЕРЕНО:
Заместитель директора по УВР

Н.Б. Бирюкова
«26» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ Школы № 13
г.о. Самара
И.Ф. Токмань
(приказ по школе № 337-од
от «26» августа 2022 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 2-3 классов

«Разговор о правильном питании»

Направление: общекультурное (коммуникативная деятельность)

Возраст обучающихся: 2-3 класс

Срок реализации: 2 года

Составитель: Савгильдина Д.Н.,
учитель начальных классов

Самара, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 2 – 3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- В соответствии с методическими рекомендациями федерального и регионального уровней.

- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.

- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.

Направление: коммуникативная деятельность

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:
лаборатория здоровья

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону.

Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:** формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается со 2 по 4 класс по одному часу в неделю: 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс (34 часов)	3 класс (34 часов)	4 класс (34 часов)
1. Вводное занятие	1. Вводное занятие.	1 Вводное занятие
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	2. Состав продуктов.	2.Растительные продукты леса
3. Молоко и молочные продукты.	3. Питание в разное время года	3.Рыбные продукты
4. Продукты для ужина.	4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4.Дары моря
5. Витамины.	5. Приготовление пищи	5.Кулинарное путешествие по России»
6. Вкусовые качества продуктов.	6. В ожидании гостей.	6 Рацион питания
7. Значение жидкости в организме.	7. Молоко и молочные продукты	7.Правила поведения за столом
8. Разнообразное питание.	8. Блюда из зерна	8.Накрываем стол для родителей
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9. Проект «Хлеб всему голова»	9.Проектная деятельность.
10. Проведение праздника	10. Творческий отчет.	10.Подведение итогов

«Витаминная страна».		работы
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	11. Подведение итогов.	
12. Подведение итогов.		

Форма промежуточной аттестации: защита проекта

**Тематическое планирование
2-й год обучения.**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1

29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31.	Игра: «Наше питание»	1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1
34.	Подведение итогов.	1

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1

27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Повар – профессия древняя.	1
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет.	1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34	Подведение итогов.	1